Doenças Ocupacionais



Tiago André M. Malta

14/9/2016

Uma pessoa passa maior parte da sua vida em um ambiente de trabalho, o que significa que é necessário ter boas condições físicas e mentais neste local, para garantir uma boa qualidade de vida entre os colaboradores, esse texto é apenas um breve ensaio sobre as Doenças ocupacionais, como estamos expostos a ela dia a dia em nossas atividades laborais e como podemos evita-las.

A Doença ocupacional ou profissional é toda aquela doença que causa alteração na saúde do trabalhador, em qualquer área de execução do serviço, desde as tarefas mais simples, até as mais complexas. E deve estar diretamente relacionada à atividade desempenhada pelo trabalhador ou às condições de trabalho às quais ele está submetido.

A Fundamentação tanto da Doença do Trabalho quanto da Doença Ocupacional está na Lei 8213 de 24/07/91, artigo 20, itens 1 e 2. Esse mesmo item da lei garante que tanto a doença do Trabalho como a Doença Ocupacional são considerados acidente de trabalho.

Apenas são consideradas doenças ocupacionais as listadas na relação publicada em conjunto pelos Ministérios do Trabalho e Emprego, da Saúde e da Previdência Social, que pode ser consultada neste endereço: http://goo.gl/g4EFBl.
De acordo com o § 1º do mesmo artigo, não são consideradas doenças ocupacionais as degenerativas, próprias de determinada faixa etária, que não produzem incapacidade laborativa ou contraídas em região em que sejam endêmicas.

Acidente do trabalho em si é um evento danoso esporádico, que tende a provocar lesão corporal ou perturbação funcional, perda ou redução da capacidade para o trabalho ou morte da vítima, sendo em algumas vezes previsível e evitável, podendo ocorrer devido ao descuido por parte do indivíduo por deixar de cumprir as normas de segurança e higiene do trabalho, e também pela empresa que não estiver com uma estrutura de prevenção dos acidentes.

Se o trabalhador estiver com uma doença ocupacional grave, tem direito a pedir afastamento do INSS pelo auxílio-doença. Para isso, deve passar por uma perícia médica, que fará a avaliação do quadro da doença. Ele também precisa comprovar que a doença está relacionada ao seu emprego atual e, além disso, deve ter um mínimo de 12 meses de contribuição ao INSS.

Algumas Doenças Ocupacionais Frequentes

Antracose: Lesão pulmonar ocasionada por diferentes agentes que são adquiridos nas áreas de carvoarias. A doença pode ser o ponto de partida para outros problemas ainda mais graves e afeta, principalmente, os trabalhadores que têm contato direto com a fumaça do carvão.

Asma Ocupacional: A asma ocupacional é um distúrbio respiratório diretamente relacionado à inalação de fumaças, gases, vapores ou poeiras, no ambiente de trabalho. Os sintomas da asma incluem chiados no peito (sibilos), falta de ar e tosse. Um sintoma importante da exposição ocupacional é que a doença pode persistir por um longo período em alguns trabalhadores, mesmo que não estejam mais se expondo aos irritantes a causaram.

DORT/LER: (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho / Lesão por Esforço Repetitivo): A sigla LER significa lesões por esforços repetitivos, sendo também denominada como distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho - DORT. São doenças caracterizadas pelo desgaste de estruturas do sistema musculoesquelético que atingem várias categorias profissionais. Geralmente são causadas por movimentos reincidentes e contínuos com consequente sobrecarga dos nervos, músculos e tendões.

PAIR (Perda Auditiva Induzida por Ruído): acontece quando há exposição frequente a ruídos fortes ou moderadamente alto por um longo período de tempo que, consequentemente, danifica a sua audição. Células e nervos do ouvido interno são desgastados por exposição contínua a sons altos, danificando a sua audição permanentemente.

Asbestose: A asbestose é uma doença pulmonar devido à aspiração do pó de amianto (também chamado asbesto), que causa fibrose e importantes restrições funcionais ao órgão. Quanto maior for o tempo de exposição às fibras de amianto, maior é o risco da doença. Os operários que trabalham prolongadamente com amianto, sem proteção adequada, por exemplo, correm alto risco de contraírem a doença.

Bissinose: Doença causada pela poeira das fibras de algodão, que afeta principalmente as pessoas que trabalham na indústria algodoeira.

Dermatose ocupacional: Pessoas que trabalham com graxa ou óleo mecânico podem desenvolver reações alérgicas crônicas, de forma que a pele cria placas.

Catarata: Quem trabalha em lugares de altas temperaturas pode desenvolver a perda do cristalino, ocasionando a cegueira.

Câncer de pele: Pessoas que trabalham, por exemplo, em lavouras, têm grandes chances de desenvolver o câncer de pele devido à excessiva exposição ao sol. A doença é bastante comum no Brasil, mas só pode ser considerada ocupacional se estiver relacionada à atividade profissional desenvolvida.

Siderose: Pessoas que trabalham nas minas de ferro acabam inalando partículas microscópicas de ferro. Estas partículas acabam se alojando nos bronquíolos, provocando falta de ar constante.

Surdez temporária ou definitiva: Quando o trabalhador está exposto em uma área ruídos constantes, ele começa a perder a sensibilidade auditiva e isso pode se tornar irreversível. A perda auditiva se torna definitiva de forma lenta, silenciosa e prolongada. É mais comum entre operários de obras de construção que utilizam equipamentos que emitem ruídos e operadores de telemarketing.

Doenças por função: Pessoas que trabalham com alimentos, por exemplo, podem se contaminar pelos produtos orgânicos que são utilizados.

Doenças psicossociais: Problemas como depressão, ou de outra ordem emocional, muitas vezes estão associados a carga horária excessiva, a pressão no trabalho, ou algum desentendimento na área de trabalho.

Importância do EPI

EPIs evitam lesões ou atenuam sua gravidade e, também, protegem o corpo e o organismo contra os efeitos de substâncias com características tóxicas, alérgicas ou agressivas, das quais resultam em doenças ocupacionais.

O EPI é importante para proteger os profissionais individualmente, reduzindo qualquer tipo de ameaça ou risco para o trabalhador. O uso dos equipamentos de proteção é determinado por uma norma técnica chamada NR 6, que estabelece que os EPIs sejam fornecidos de forma gratuita ao trabalhador para o desempenho de suas funções dentro da empresa.

O Equipamento de Proteção Individual – EPI conforme a Norma Regulamentadora nº 06 (NR-06) do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) define como sendo, "todo dispositivo ou produto, de uso individual utilizado pelo trabalhador, destinado à proteção de riscos suscetíveis de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho", são os responsáveis pela proteção e integridade do indivíduo com o intuito também de minimizar os riscos ambientais do ambiente de trabalho e promover a saúde, bem estar e evitar os acidentes e doenças ocupacionais.

É obrigação dos supervisores e da empresa garantir que os profissionais façam o uso adequado dos equipamentos de proteção individual. Os EPIs devem ser

utilizados durante todo o expediente de trabalho, seguindo todas as determinações da organização.

O objetivo maior do EPI é evitar um acidente de trabalho ou prevenir contra uma possível doença ocupacional (adquirida em decorrência da função exercida em local de trabalho). Nos artigos 157 e 158 da CLT estão previstas as obrigações do empregador e do empregado no que diz respeito à segurança no ambiente de trabalho. Ao empregador cabe a princípio, tentar extinguir os fatores de risco à saúde e à segurança do empregador com medidas de proteção coletivas por meio dos equipamentos de proteção coletivas, que são dispositivos inseridos no ambiente de trabalho que possuem a função de proteger os empregados dos riscos ali existentes.

Mapa de Risco

O mapa de riscos é uma das modalidades mais simples de avaliação quantitativa dos riscos existentes nos locais de trabalho, sendo um instrumento participativo, elaborado pelos próprios trabalhadores e de conformidade com suas sensibilidades. Consiste da representação gráfica dos riscos, por meio de círculos de diversas cores e tamanhos, permitindo fácil visualização e elaboração.

O mapa de riscos, serve como instrumento de levantamento preliminar dos riscos existentes, planejamento para as ações preventivas que serão adotadas pela empresa, bem como a conscientização do uso adequado dos equipamentos de proteção individual e coletiva.

Serve para mostrar os riscos presentes no ambiente de trabalho, fazendo um diagnóstico da situação da empresa ou do setor analisado. Como também para determinar medidas de prevenção ou anulação dos referidos riscos.

Mapa de Risco é uma representação gráfica de um conjunto de fatores presentes nos locais de trabalho, capazes de acarretar prejuízos à saúde dos trabalhadores: acidentes e doenças de trabalho. Tais fatores têm origem nos diversos elementos do processo de trabalho (materiais, equipamentos, instalações, suprimentos e espaços de trabalho) e a forma de organização do trabalho (arranjo físico, ritmo de trabalho, método de trabalho, postura de trabalho, jornada de trabalho, turnos de trabalho, treinamento, etc.)

Após analisado os riscos, pode ser elaborado de acordo com o layout da empresa ou por setor, distribuindo os riscos através de círculos de acordo com o potencial de cada um e suas cores padronizadas correspondentes a cada tipo de risco, sendo que o tamanho dos círculos varia de acordo com potencial do risco no local, que pode ser: pequeno, médio e grande.

O Mapa de Risco visa também estimular as ações de prevenção de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais na empresa. Visa estimular a conscientização, fazendo com que após o conhecimento dos riscos os funcionários passem a serem mais zelosos pela própria segurança.

Cor Verde: São considerados riscos físicos:

Cor Vermelha: Os riscos químicos presentes nos locais de trabalho são encontrados na forma sólida, líquida e gasosa.

Cor Marrom: São considerados riscos biológicos: vírus, bactérias, parasitas, protozoários, fungos e bacilos.

Cor Amarela: São considerados riscos ergonômicos

Cor Azul São considerados como riscos geradores de acidentes

Não são considerados doenças ocupacionais

- Doenças degenerativas, tais como diabetes, a arteriosclerose, a hipertensão, as doenças cardíacas e da coluna vertebral, além de câncer (cancro), Alzheimer, reumatismo, esclerose múltipla, artrite deformante, artrose, glaucoma
- Doenças Inerente ao grupo etário, como problemas de visão causados pela idade
- Acidentes que não produzem incapacidade laboral, ou seja, doenças que não atrapalham exercer o trabalho.
- Doença endêmica de uma dada região, salvo se comprovado que o segurado foi exposto diretamente à doença pelo seu trabalho.

Tratamento e Prevenção

Uma importante forma de tratamento é a chamada terapia ocupacional. Trata-se de uma série de orientações (análise ergonômica) quanto ao mobiliário, iluminação, postura, dentre outras que farão a diferença na qualidade de vida dos funcionários. Através da terapia é possível prevenir, reabilitar e tratar as pessoas que poderão estar desenvolvendo algumas das doenças ocupacionais.

O primeiro passo para evitar doenças ocupacionais é estar atento aos menores sintomas de desconforto físico e/ou mental durante o trabalho e procurar auxílio médico mesmo se o desconforto for leve. Dependendo da situação, é necessário pensar em uma mudança de função e, às vezes, até de profissão. A conscientização de empregadores e trabalhadores quanto à importância do uso do

EPI, da possibilidade de redução da jornada de trabalho e da pressão exercida sobre a equipe também é fundamental para evitar doenças ocupacionais.

Para diminuir os riscos frente a essas doenças, o aconselhável é que todos os trabalhadores façam uso de proteção adequada, de acordo com o nível de risco em cada tipo de trabalho. Além disso, é necessário o acompanhamento frequente de um responsável para que fiscalize os trabalhadores para que todos se cuidem e saibam que acidentes e problemas estão sempre suscetíveis de acontecer.

Nos casos em que os trabalhadores já sofreram o problema, um acompanhamento psicológico também é aconselhável, para minimizar os problemas pelos quais os trabalhadores estão passando. Ainda é prudente que haja um Terapeuta Ocupacional nas empresas para auxiliar os trabalhadores na maneira mais prudente de se evitar futuros problemas.

A prevenção é a mola mestre. Por isso, a empresa deve se preocupar em usar todos os seus canais de comunicação com o trabalhador para alertá-lo sobre a importância de seguir as normas de segurança, com uso dos equipamentos e postura adequada para o ambiente laboral.

O trabalhador deve aprender a identificar os sinais do próprio corpo para perceber o início de qualquer desconforto. Os sintomas mais comuns, que requerem a procura por um médico, são cansaço excessivo, desconforto após a jornada de trabalho, inchaço, formigamento dos pés e das mãos, sensação de choque nas mãos, dor nas mãos e perda dos movimentos das mãos.

Práticas simples para evitar as doenças ocupacionais

- -Sair da cadeira, movimentar a cada hora de digitação;
- -Fazer pausas durante a realização de tarefas permitindo um alívio de músculos mais ativos;
- -Beber água regularmente ao longo do dia;
- -As cadeiras precisam ter alturas que permitam manter as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão e ter um formato anatômico para o quadril e encosto ajustável;
- -Não utilizar o apoio do pulso durante a digitação;
- -Utilizar como regra geral, temperaturas confortáveis para ambientes informatizados que fica entre 20 e 22°C no verão e entre 25 e 26 no inverno;

A mais importante dica de prevenção é realizar pausas a cada uma hora de atividade produtiva, assim, corpo e mente podem relaxar um pouco e se preparar melhor para continuar a jornada. É importante também que a empresa tenha atenção com o mobiliário, que deve ser ergonomicamente correto, ou seja, corrigir posturas incorretas que levem a lesões corporais no funcionário

O exame médico, teoricamente, também seria uma excelente ferramenta de prevenção. Mas para que isso se desse de fato, ele deveria ser encarado com mais seriedade e não apenas como uma formalidade junto ao Ministério do Trabalho e Emprego

Programa de Prevenção de Riscos Ambientai: No Brasil, a empresa é obrigada a implementar Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA), através da antecipação, reconhecimento, avaliação dos riscos ambientais existentes (físicos, químicos ou biológicos) ou que venham a ocorrer e consequentemente adoção de corretivas que eliminem os riscos ou na inviabilidade adotar uso de EPIs. Cabe as Empresas preservar a integridade física e mental de seus funcionários.

Direitos do empregado que sofrem acidente de trabalho

O empregado deve reunir toda a documentação de gastos, perícias, exames, transporte, para garantir seus direitos perante o empregador ou perante o Estado. Vale lembrar que antes desse ressarcimento, o trabalhador deve comprovar, mediante perícia médica, que sofreu acidente de trabalho, que sofre de doença profissional, ou doença do trabalho.

É cabível dizer também que, se o acidente foi causado pelo próprio trabalhador por imprudência e desrespeito às regras de segurança do trabalho no ambiente, o trabalhador pode perder os direitos abaixo, e ainda ser demitido por justa causa.

Conclusão

Neste breve ensaio podemos averiguar a seriedade quanto a Doenças Ocupacionais, elas estão presentes em qualquer esfera laboral. A palavra de ordem é a prevenção, cuide do seu corpo e da sua mente, pois ele é seu bem mais precioso e não ignorem seus alertas quando algo está indo errado. Nosso organismo sempre tenta nos avisar, quando algum mal vai nos ocorrer e cabe a nós ignorar ou não.

Tiago A. M. Malta
Rio de Janeiro, 14 de setembro de 2016
***Endereço Eletrônico**: tiagomaltapsi@gmail.com*
***BLOG**: http://tiago-malta.blogspot.com.br*